(LIVE) Pháp đàm khoá thiền 9 ngày chùa Long Hưng, Hà Nội (ngày 2)

Câu hỏi 1: Kính thưa sư, con xin hỏi khi ngồi tọa thiền thì hết hơi thở ra rồi mình nhớ đến cảm giác răng lưỡi hay khi bắt đầu thở ra là mình nhớ đến cảm giác răng lưỡi luôn ạ ? Khi tọa thiền, khi để sự chú tâm tự động, không chú tâm vào hướng đến răng lưỡi thì đa phần con chỉ quan sát được cảm giác hơi thở vào và điểm kết thúc ở cảm giác hơi thở ra, đôi khi thì cảm giác thấy âm thanh Pháp Trần xen vào.

Trả lời:

Quý vị đang thực hành rèn luyện cái kỹ năng chú tâm liên tục cảm giác toàn thân.

Nếu như vị nào tham dự khoá hai ngày thì quý vị được phân tích rõ hai loại chú tâm.

Chú tâm liên tục thì ai cũng kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày rồi, nhưng mà có hai loại chú tâm liên tục.

Chú tâm liên tục tập trung vào đối tượng, quý vị đã kinh nghiệm hàng ngày trong cuộc sống.

Ví dụ, quý vị rót nước sôi vào phích thì phải chú tâm liên tục vào cái công việc đó.

Khi chú tâm như vậy là tập trung vào cái việc rót nước sôi.

Cái chú tâm liên tục mà tập trung rồi là chẳng hạn như là quét nhà hay rửa bát hay đánh răng hay làm bất kỳ công việc gì thì quý vị cũng chú tâm liên tục vào cái công việc đó.Đó là cái chú tâm liên tục mà tập trung vào đối tượng.

Tuy chú tâm liên tục đó làm cho chúng ta thấy rằng là phải chú tâm liên tục thì nhìn mới rõ hơn, nghe mới rõ hơn, cảm nhận cái gì đó nó mới rõ ràng hơn.

Và có chú tâm liên tục như vậy, nhìn rõ hơn, nghe rõ hơn, cảm nhận rõ hơn, lúc đó thì làm việc mới chính xác hơn, nó tốt hơn, kết quả tốt hơn.

Nếu như quý vị hình dung ra, nếu như không có cái sự chú tâm liên tục này thì chẳng làm việc gì nên thân cả.

Vì vậy, trẻ con mới 3-4 tuổi nó không chú tâm liên tục được, của nó rất là ít, cho nên nó làm việc được một chút rồi nó bỏ đi chỗ khác.

Thế thì đây là một cái quá trình.

Cái chú tâm liên tục này là nó phát triển ở trong đời sống hàng ngày trở thành nó tự động thôi.

Tuy rằng nó giúp cho người ta nhìn rõ hơn, nghe rõ hơn, cảm nhận rõ hơn các sự vật hiện tượng, làm việc tốt hơn, nhưng mà cái mặt trái của nó, cái

chú tâm liên tục mà tập trung vào đối tượng này thì nó phát sinh căng thẳng, mệt mỏi và chán ghét.

Bây giờ quý vị sẽ thực hành cũng là chú tâm liên tục.

Khi mà quý vị làm việc, quý vị quan sát rằng là khi mà quý vị chú tâm liên tục với công việc là lúc đó quý vị không chú tâm lên thân, phải không ạ?

Lúc đó gọi là quên thân.

Mà có câu là cái cuộc sống con người là quên thân, gọi là quên mình theo vật, chỉ chạy theo các cái đối tượng bên ngoài thôi, chứ quên thân mình, đó gọi là quên mình theo vật.

Bây giờ quý vị thực hành cái chú tâm liên tục cảm giác toàn thân này thì là cái chú tâm vào công việc vào bên ngoài là nó đã xảy ra rồi, quý vị không phải làm gì cả, cứ để cho nó tự nhiên.

Mà quý vị rèn luyện cái chú tâm liên tục cảm giác toàn thân này nó đan xen với cái chú tâm các cái đối tượng đó, cho nên đây quý vị thực hành cái chú tâm liên tục mà không tập trung.

Vậy ngay từ đầu quý vị mở mắt vừa chú tâm vào cái hình ảnh nào đó trước mặt, nhưng vừa chú tâm vào răng lưỡi.

Vừa chú tâm vào răng lưỡi, vừa chú tâm vào hình ảnh trước mặt, có vẻ như đồng thời, nhưng mà thực ra là nó đang xem với nhau, chúng ta nói đồng thời là để cho mọi người dễ hiểu một cách tương đối thôi.

Khi đó, vừa chú tâm vào hình ảnh, nhưng vừa chú tâm răng lưỡi, cho nên là không tập trung vào hình ảnh, cũng không tập trung vào răng lợi, phải không?

Đây gọi là cái sự chú tâm không tập trung là như vậy.

Quý vị thấy rằng là khi mà chú Tâm nơi răng lưỡi cái thì cũng đồng thời là cái chú tâm cảm giác toàn thân nó tự động khởi lên.

Cho nên là quý vị hiểu rằng là bây giờ quý vị rèn luyện cái chú tâm liên tục mà không tập trung, sau này thì quý vị sẽ kinh nghiệm được cái chú tâm liên tục không tập trung này nó mới phát sinh là vui, thoải mái, không còn mệt mỏi, căng thẳng nữa, đó là cái cái mà mà chúng ta thực hành để chúng ta kinh nghiệm cái đó.

Vậy trong bài hướng dẫn thì quý vị nhớ đến đầu tiên là chú tâm cảm giác rằng lưỡi và đồng thời với hình ảnh rồi đến khi mà cái nhịp thở khởi lên quý vị nhắc thầm là “chú tâm, chú tâm’’ theo cái nhịp thở đó.

Cứ hết nhịp thở là nhắc thầm chú tâm để mình nhớ đến chú tâm nơi răng lưỡi và chú tâm cảm giác toàn thân và chú tâm ở bên ngoài thì mình nhìn gì là chú tâm rồi, không phải thực hành cái gì mà nó tự động rồi.

Vậy quý vị khi chú tâm theo nhịp thở thì kinh nghiệm được là vô- ra rồi đến răng và đương nhiên đầu tiên là quý phải nhớ đến là khi mà thở ra là thở ra nơi răng, lúc đó là quý vị kinh nghiệm được chú tâm theo cái vòng “vô- ra- răng’’ rồi “vô -ra -răng’’ và sau đó quý vị không hướng đến răng nữa mà là “vô -ra -thân’’ một cái chỗ nào đó ,như vậy là quý vị sẽ kinh nghiệm được cái chú Tâm liên tục cảm giác toàn thân, nhưng mà khi mở mắt thì nó đan xen

với các hình ảnh ,khi nhắm mắt thì nó đan xen với hình ảnh Pháp Trần.Như vậy đây là chú Tâm liên tục mà không tập trung.

Ở đây có rất là nhiều người thực hành được ngay vô- ra rồi đến răng ,tức là lúc đầu cứ thở ra là hướng đến răng, thì hết cái thở ra nó dừng lại nơi răng là chú tâm nơi răng liền.Nó tự động nhưng mà sau khi thoải mái rồi thì không hướng đến răng nữa,hết cái hơi thở ra nó kết thúc ở đâu thì cái chú Tâm ngay chỗ đó và chúng ta thực hành như vậy.

Nhưng bây giờ quý vị cải tiến thêm cái nữa.Quý vị không cần phải là chú tâm theo vô- ra- răng rồi vô-ra-Thân mà quý vị chỉ cần là cứ hết cái cảm giác thở ra quý vị nhắc cái chữ “chú tâm’’ như vậy thôi.

Còn cái chú tâm nó tự động nó xảy ra theo như thế nào thì kệ nó hoặc là hết cái thở ra theo nhịp thở ,quý vị nhắc cái chữ “răng” “răng” mà nhắc cái chữ “răng ,răng” là nó trực tiếp hơn là nhớ đến siết chặt răng,chú tâm nơi răng . Quý vị nhắc là nó tự động còn nó chú tâm theo cái vô- ra -răng hay vô-ra-thân thì mình bây giờ không để ý đến cái đó nữa, bởi vì một số người thì khi mà phân tích cái lộ trình vô -ra -răng hay vô- ra-thân thì nhiều người thực hành được ngay ,nhưng mà nhiều người thì lại loay hoay về cái đó ,bắt là phải chú tâm theo cái đó cho nên thành ra là thực hành không được.

Nên bây giờ quý vị cải tiến một chút nữa là không không để ý đến cái chú tâm như thế nào.Cứ là hết cái cảm giác thở ra nhắc cái chữ “răng’’, “răng’’, khi mà nhắc thế thì đã nhớ đến siết chặt răng lưỡi, nhớ đến chú tâm nơi răng rồi.Thì cái chú tâm nó tự động mình không phải làm gì hết, rồi nó cũng sẽ tự động theo cái vòng là vô -ra -răng, vô -ra -thân, cái đó nó tự động mình không cần phải để ý nữa.

Cho nên việc của quý vị là bây giờ có thể nhắc theo cái cách thức hướng dẫn ở đây là cứ nhắc theo cái nhịp thở ,nhắc cái chữ “chú Tâm”, “chú Tâm”, cứ hết nhịp thở ra nhắc “chú Tâm” “chú Tâm’’ ,rồi là chú tâm ở đâu kệ nó không cần phải quan tâm nó tự động khởi lên hoặc là quý vị chuyển qua nhắc thầm chữ “răng” ,nhắc cái chữ “chú tâm” là còn hai chữ còn khó ,còn nhắc cái chữ “răng” là một chữ thôi .Vì vậy nhắc chữ “răng” nó trực tiếp nhớ đến siết chặt răng, nhớ đến là chú tâm nơi răng , mình nhắc chú tâm thì khi mà siết chặt răng đó là có cảm giác nổi bật nơi răng thì cái chú tâm nó cũng phải qua răng cái đã .

Cho nên tùy quý vị có thể nhắc cái chữ là “chú Tâm”, “chú Tâm” hoặc là đổi thành chữ “răng” “răng” và không cần làm gì nữa chỉ như vậy thôi còn sự chú tâm là nó tự động rồi, mình không cần phải bắt nó phải chạy theo cái vòng là vô -ra- răng hay vô -ra -thân nữa ,cái đó quý vị cứ để tự nhiên.

Cho nên quý vị đi thiền hành quý vị cũng có thể đổi cái chữ là “chú Tâm”, “chú Tâm“ theo cái nhịp đi bằng cái chữ “răng” “răng” theo nhịp đi, rồi ăn và mọi cái sinh hoạt mình đều đổi thành cái chữ “răng ,răng” theo cái nhịp vì một chữ thì dễ nhắc hơn và nó trực tiếp đến răng, bởi vì quý vị kinh nghiệm là nếu như bắt đầu chú tâm nơi răng thì cảm giác thở vô ,thở ra nơi răng là có chú tâm tự động liền cho nên nó chạy theo vòng đó tự động .

Vì cái này lúc vạch ra là chú tâm nó phải theo cái vòng vô -ra -răng rồ tiếp theo là vô- ra -thân ,thực ra là nó tự động như vậy. Hướng dẫn cho quý vị quan sát để thấy nó tự động chạy theo vòng đó. Nhưng mà nhiều người thì

lại bắt cái sự chú tâm phải chạy theo cái vòng đó cho nên thành ra khó khăn,quý vị hãy bỏ cái ý nghĩ mình phải chú tâm theo cái vòng vô -ra-răng,vô-ra-thân mà hãy để tự nhiên,chỉ cần nhắc răng ,răng hoặc chú tâm,chú tâm là được.

Quý vị cứ để hoàn toàn tự nhiên ,cảm giác âm thanh,cảm giác pháp trần hay bất kỳ một cảm giác nào xuất hiện ,quý vị nhớ đến chú tâm nơi răng ,nhắc chữ răng ,răng theo nhịp thì lập tức có sự chú tâm nơi răng và sự chú tâm cảm giác toàn thân ,lập tức tự động có chú tâm vào những đối tượng đó.

Cái chú tâm nó liên tục, liên tục. Lúc đó là quý vị không suy nghĩ cái gì cả, lúc đó quý vị vào Định . Quý vị Lưu ý như vậy.

Câu hỏi 2: Trong lộ trình của tâm thức:tưởng ,niệm, tư duy, tri kiến. Niệm giống như công cụ tìm kiếm . Vậy dựa vào đâu hay thông tin nào để đưa ra những tư duy hay kết quả tích cực để có tri kiến đúng? Xin Sư giải đáp giúp con.

Trả lời: Cái này lúc chiều quý vị vừa học ở bát chánh đạo phải không? Học về chánh niệm. Quý vị đã được phân tích, niệm là trí nhớ, tiếng Việt là trí nhớ, tiếng Hán là niệm. Nhưng mà tiếng Việt là trí nhớ thôi và cái trí nhớ nó khởi lên là nó tự động thôi. Không ai làm chủ, không ai điều khiển được, nó tùy thuộc vào cái thông tin nào trong bộ nhớ nổi trội. Quý vị đã phân đã đã được phân tích khảo sát cái đó.

Cái thông tin nào trong bộ nhớ này mà nổi trội thì niệm nó sẽ kích hoạt cái đó lên. Niệm ở trong kinh điển Pali được định nghĩa Niệm là nhớ được những gì đã học từ trước. Quý vị thấy rằng là tất cả những cái gì mà quý vị nhớ được là do học từ trước.

Thí dụ như là quý vị đã học nấu ăn rồi phải không nào,rõ ràng là khi mà mới sinh ra quý vị đâu có học nấu ăn, chưa biết nấu ăn ngon, quý vị phải học rồi lưu vào bộ nhớ. Thế thì bây giờ quý vị nấu ăn thì cái trí nhớ tự nhiên nó kích hoạt là bao nhiêu nước ,bao nhiêu gạo thứ tự như thế nào phải không.Nó tự động kích hoạt bởi vì cái sự việc quý vị làm từ cái việc này sang việc khác là do cái niệm nó kích hoạt, cái trí nhớ nó kích hoạt. Giả sử mà khi quý vị đang xúc bỏ gạo vào nồi, rồi bỗng nhiên quý vị nhớ đến một cái chuyện gì căng thẳng vô cùng, thậm chí quý vị bỏ gạo vào nồi rồi quý vị bật điện lên chứ không đổ nước vào phải không?

Đó có phải là do không nhớ được cái điều đã học phải không? Là bởi vì khi đó cái trí nhớ đang nhớ một cái chuyện gì đó nó rất là nổi trội, rất là căng thẳng,nó cuốn hút toàn bộ mọi chuyện. Cho nên quý vị hiểu rằng Niệm sẽ kích hoạt cái thông tin.Niệm là trí nhớ là tìm kiếm ,kích hoạt những điều đã học.

Mà cụ thể là mỗi một lộ trình tâm thì Niệm nó kích hoạt một loại thông tin và thông tin nào nổi trội nhất thì nó kích hoạt. Cho nên là quý vị thấy rằng người mê đá bóng thì luôn luôn nhớ đến chuyện đá bóng, người mà mê đánh bạc thì luôn luôn chỉ nhớ chuyện đánh bạc thôi. Còn người mà không mê đánh bạc mà mê xem hát thì người đó luôn luôn nhớ đến xem hát phải không nào.

Cho nên chúng ta thấy là Niệm (trí nhớ) nó phụ thuộc vào cái thông tin nào nổi trội trong cái bộ nhớ . Vậy thì bây giờ để nhớ đến những điều tích cực thì quý vị học rồi có hai loại kiến thức vô minh và Minh phải không nào?

Trước kia chỉ có một loại thông tin là vô minh. Cho nên hễ Niệm nó kích hoạt là kích hoạt thông tin vô minh: ta của ta ,rồi các cái tri thức kinh nghiệm đã học nó nhóm màu vô minh chấp ngã. Do Niệm như vậy nó mới là phát sinh tà tư duy ,do tà tư duy như vậy mới phát sinh tà tri kiến và do tà tri kiến là những cái hiểu biết mang màu sắc vô minh chấp ngã cho nên nó sai sự thật. Vì vậy nó mới phát sinh tham sân si .Chúng ta tạm có thể gọi nó là tiêu cực, là bất thiện pháp đi.

Nếu như một người chưa học tứ thánh để ,bát chánh đạo này thì chỉ có thông tin vô minh chấp ngã thôi. Chỉ có một cái lộ trình duy nhất là bát tà đạo thôi. Thế thì bây giờ quý vị học khởi đầu là 2 ngày này quý vị có những cái hiểu biết đúng sự thật, có cái hiểu biết về vô thường, vô ngã, quý vị có cái hiểu biết đúng sự thật về khổ tập diệt đạo.

Thế thì bây giờ nếu như cái thông tin Minh này nó nổi trội trong bộ nhớ thì lúc đó cái Niệm(trí nhớ) nó khởi lên nó kích hoạt những cái thông tin này ,những cái điều đã học này. Thì lúc này đặt tên Niệm (trí nhớ) đó là chánh niệm mà tiếng Việt gọi là trí nhớ chánh ,thì lúc đó nó mới kích hoạt những cái hiểu biết đúng sự thật này. Và lộ trình tâm lúc đó là bát chánh đạo khởi lên thì lúc đó là không có tham sân si, không có vô minh chấp ngã, không có phiền não.

Cho nên quý vị thấy rằng Niệm nó quan trọng,ta thấy Google là phương tiện tìm kiếm nó cũng bắt chước Niệm như ở lộ trình tâm con người thôi.

Câu hỏi 3:Con thưa sư, con xin được hỏi các câu sau: Con rất mong được sự giải đáp. Với giáo pháp của Đức Phật, thoát khổ được vui trong hiện tại thì trong cuộc sống nhiều áp lực như bây giờ, chúng ta có nên đặt mục tiêu để phấn đấu hay nên bằng lòng với hiện tại, như vậy cuộc sống có phát triển? Với một người mới bắt đầu tu tập tại gia, con nên tự học và bắt đầu từ đâu?

Trả lời: Bây giờ tôi trả lời từng phần một nha. Bây giờ nếu như là để hết khổ được vui ngay bây giờ và tại đây, cái vui này không phải là cái vui mà do giàu có, do ăn ngon mặc đẹp, do thành đạt danh tiếng, cái vui này quý vị phải hiểu rằng là cái vui của cái sự Chú Tâm liên tục phát sinh của Chánh Định và tu là để là hết khổ được vui ngay bây giờ và tại đây.

Thế thì có phải là bằng lòng của hiện tại không? Bằng lòng với hiện tại không bao giờ là hết khổ được vui. Và cái lộ trình tâm **bát tà đạo** thì không bao giờ bằng lòng hiện tại cả, không bao giờ . Quý vị thấy không thể nào có cái tâm **bát tà đạo** mà bằng lòng với hiện tại cả . Là bởi vì sao? Bởi vì cái lộ trình tâm **bát tà đạo** đã được cài đặt ,cài đặt bởi tham bởi sân bởi si. Mà tiếng Việt gọi là thích chán ghét, thích là tham ,chán là si, ghét là sân.

Cho dù bây giờ một người có thành đạt đến mức độ nào thì hôm nay thích thú những thứ đó thì hài lòng. Nhưng mà dùng thứ đó một thời gian rồi có phải chán không? Chán thì có hài lòng được không? Và nếu như chán thì phải đi tìm cái khác để thay thế cái mình vừa hài lòng. Và nếu như là không tìm được vẫn phải chung sống với cái đó thì có phải là đưa đến ghét không?

Cho nên quý vị thấy rằng bây giờ một người có được mọi thứ là hài lòng ngay. ví dụ như là giàu có đến mức đó, hay là cưới vợ đẹp đến mức đó, hay là đi mua được con xe sang đến mức đó lúc đó là hai lòng phải không? Nhưng mà chỉ hài lòng được một thời gian thôi. Một thời gian sau là bắt đầu chán đúng không? Cho nên là bây giờ cái gì mới ra mẫu mới chẳng hạn như là cái IPhone mới ra rất là đắt tiền thì cố mua cho được là bởi vì cái cũ nó cũng đắt tiền, nhưng mà dùng một thời gian chán rồi phải thay cái mới.

Cho nên là quý vị thấy rằng nói là bằng lòng với hiện tại nhưng với cái Tâm **bát tà đạo** thì chẳng bao giờ bằng lòng với hiện tại được đúng không? Cho nên nhiều người nói rằng : biết đủ là đủ ,là hạnh phúc đó là nói suông. Bởi vì không biết cái bản chất của lộ trình tâm **bát tà đạo**.

Còn quý vị thực hành **bát chánh đạo** không phải là để vừa lòng với hiện tại,mà để không có thích chán ghét. Để quý vị kinh nghiệm được là hết khổ ngay bây giờ và tại đây. Và có cái vui thoải mái của Chánh Định không phụ thuộc vào bên ngoài. Và quý vị thực hành như lúc trưa tôi nói ,để ăn cái gì cũng ngon cả. Để uống cái gì cũng ngon cả. Để ngủ lúc nào cũng ngon cả. Để làm việc gì cũng ngon. Ngon ở đây là làm việc gì cũng tích cực- vui- thoải mái.

Nếu như quý vị làm được như vậy,khi mà quý vị thực hành **bát chánh đạo** là thích nghi , ta tạm gọi là vừa lòng với tất cả phải không? Bởi vì đây mới gọi là vừa lòng. Cho nên là **bát tà đạo** không thể có vừa lòng mà **bát chánh đạo** mới là vừa lòng với tất cả đối tượng. Và như vậy khi mà quý vị ăn cái gì cũng ngon ,rồi uống cái gì cũng ngon ,ngủ lúc nào cũng ngon, làm cái gì cũng là tích cực -vui- thoải mái. Thế thì quý vị thấy rằng cái cuộc sống có biến đổi có thăng trầm như thế nào thì lúc nào mình cũng ngon cả, có cần gì nữa phải không nào ? Có phải mục đích của quý vị tu tập bát chánh đạo ở đây là thích nghi là vậy phải không nào?

Để quý vị thấy rằng năm vừa rồi, cuối năm vừa rồi biết bao nhiêu là thăng trầm. Biết bao nhiêu người từ trên voi xuống chó, sụp đổ tài sản, chứng khoán. Cho nên nó mới căng thẳng, nhiều người stress, trầm cảm, thậm chí tự tử.

Cuộc sống bây giờ ngày càng thăng trầm rất nhanh chóng. Nếu quý vị lúc nào ăn cũng ngon, ngủ cũng ngon, uống gì cũng ngon, làm gì cũng tích cực-vui-thoải mái, thì quý vị có bị thăng trầm cuộc sống chi phối nữa không? Đấy mới gọi là vừa lòng.

Hiện nay có một xu hướng rất phổ biến trong Phật giáo,đó là tư tưởng tu để xả phú cầu bần, có phải không? Tức là xả cái giàu đi, sống với nghèo. Như vậy, quý vị thấy đó là tư tưởng khổ hạnh phải không.

Chúng ta thực hành là để sống thích nghi, khi lên voi, lên cao, thích nghi với giàu có, tiện nghi, nhưng không tham đắm, không ràng buộc với nó. Vì vậy, khi rớt xuống, chúng ta vẫn ăn ngủ ngon, thì làm gì có khổ nữa.

Vả lại nếu quý vị làm gì cũng tích cực- vui- thoải mái, có phải năng suất, chất lượng, thu nhập sẽ nhiều hơn so với khi mà quý vị làm với chán ghét, đúng không? Làm sẽ tốt hơn khi làm với tâm trạng tích cực-vui-thoải mái.

Dù quý vị đi buôn, làm công nhân hay làm gì cũng tốt hơn. Như vậy, có phải bằng lòng với cuộc sống nghèo khổ không?

Đây chính là phương pháp thoát nghèo khó. Quý vị làm gì, kể cả quét đường hay cày ruộng, nếu làm với tinh thần tích cực-vui -thoải mái ,quý vị sẽ làm tốt việc của mình đúng không.

Như vậy, sẽ có kết quả tốt. Nếu làm việc với tâm trạng chán ghét, rõ ràng là đối phó, làm nhác nhớn, lười biếng, thì làm gì có kết quả tốt đẹp.

Quý vị phải hiểu rằng chúng ta thực hành Bát Chánh Đạo để làm gì cũng làm với tâm trạng tích cực-vui-thoải mái. Sự chú tâm liên tục, không tập trung là kỹ năng giúp quý vị làm việc gì cũng có tâm trạng tích cực- vui-thoải mái.

Như vậy, có phải trái ngược với tư tưởng người tu là bằng lòng với nghèo khó của mình không?

Tuy rằng người tu Bát Chánh Đạo đúng không thèm khát,khát khao, không tham đắm của cải vật chất, nhưng người đó biết cách làm cho của cải vật chất tăng trưởng mà không ràng buộc. Dù lên voi vẫn thích nghi, rớt xuống vẫn thích nghi.

Lúc nào cũng ăn ngon, ngủ yên, tích cực-vui- thoải mái. Đây chính là bản chất của lộ trình tâm Bát Chánh Đạo mà quý vị phải rèn luyện.

Ý 2 :Với một người mới bắt đầu tu tập tại gia, con nên tự học và bắt đầu từ đâu?
Trả lời :Quý vị bắt đầu theo lộ trình quý vị đang học ở đây này. Cái này thì quý vị phải tự mình khám phá.

Câu hỏi 4: Việc đọc kinh Dược Sư, Địa Tạng và những lợi ích của tụng niệm các kinh có phải là thuyết pháp chính của Đức Phật không?

Trả lời: Cái này trả lời thẳng là không phải giáo pháp của Đức Phật. Quý vị so sánh với năm tính chất của giáo pháp để tự mình thấy rằng cái này không phải.

Về sau, quý vị xem Giải Mã Tây Du Ký tập đầu tiên. Chuyện đầu tiên, ẩn dụ đầu tiên là Long Vương Sông Kinh quỳ xuống lạy vị đó, xin cứu khỏi tai nạn này.

Vị đó trả lời rằng: *“Ta không cứu được ngươi, nhưng ta có thể chỉ cho ngươi một con đường”*.

Giáo pháp của Đức Phật là vậy. Đức Phật không cứu ai cả, nhưng chỉ cho mọi người con đường để tự cứu lấy mình.

Không thể cầu nguyện Đức Phật cứu độ, Đức Phật chỉ chúng ta con đường Bát Chánh Đạo. Mỗi người phải tự tu tập để ăn gì cũng ngon, uống gì cũng ngon, ngủ lúc nào cũng ngon, làm gì cũng tích cực-vui- thoải mái.

Thực hành điều này là tự mình cứu mình, Đức Phật không làm gì được, không cứu được quý vị. Đức Phật chỉ ra con đường để quý vị tự mình cứu mình thôi.

Câu hỏi 5: Con cảm ơn sư đã giảng pháp ạ, những điều sư dạy khác xa những kiến thức thế gian mà con từng được học từ những người nổi tiếng con từng tin, cũng gạt bỏ kết quả những cố gắng của con từ bé tới lớn. Có cách nào để nghe giảng mà không khởi lên tâm sân không, thưa sư?

Trả lời: Khi nghe giảng, mới đầu quý vị đang nghe bằng tâm Bát Tà Đạo. Đương nhiên Bát Tà Đạo sẽ có sân. Nhưng khi quý vị hiểu rồi,bắt đầu từ ngày mai thực hành Bát Chánh Đạo thì kinh nghiệm sẽ hết dần sân được.

Tuy rằng có thể nghe giảng, nhưng nếu lúc đó lộ trình tâm nghe giảng vẫn là lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì vẫn có sân. Nếu quý vị nghe giảng mà nhớ luôn luôn ngậm chặt răng lưỡi, chú tâm cảm giác răng lưỡi, vừa đồng thời nghe giảng, thì lúc đó quý vị đang nghe giảng với tâm Bát Chánh Đạo, không có sân.

Trong các bài giảng, tôi vẫn nhắc quý vị nhớ ngậm chặt răng lưỡi, chú tâm cảm giác răng lưỡi, đồng thời chú tâm nghe giảng. Sự chú tâm đó có phải là chú tâm không tập trung không?

Trước đây, quý vị nghe ai nói chỉ chú tâm vào lời nói, vào người đó, tập trung vào đối tượng đó mà không chú tâm lên thân. Bây giờ, vừa chú tâm vào hình ảnh, vừa chú tâm nghe giảng, vừa đồng thời chú tâm cảm giác răng lưỡi, thì lúc đó quý vị đang nghe với tâm Bát Chánh Đạo, không có sân khởi lên.

Câu hỏi 6: Ăn ngày ăn 3 bữa thì có tròn đủ 8 giới, không ăn phi thời không ạ?

Trả lời:_

Ăn phi thời là không đúng giờ. Quý vị thấy chữ phi thời là không đúng giờ ăn.

Ăn vặt gọi là ăn phi thời. Nếu quý vị ăn một ngày ba bữa, ăn đúng giờ, không ăn vặt, không ăn sai giờ, thì gọi là không ăn phi thời.

Không ăn phi thời không phải là chỉ ăn một bữa, đó là hiểu sai. Phi thời là tiếng Hán, ý nghĩa tiếng Việt là ăn sai giờ.

Có người ăn hai bữa, có người ăn ba bữa, có người ăn một bữa. Hiểu là không ăn phi thời là không ăn sai bữa ăn, giờ ăn của mình.

Ăn vặt, ăn linh tinh là ăn phi thời. Chúng ta ăn ba bữa là ăn phi thời là hiểu sai. Một số người trong Phật giáo Nam tông nói ăn ngày một bữa thôi là đúng,nhưng mà kể cả phật giáo Nam Tông cũng không ăn phi thời, tức là phi thời ở đây được quy định là không được ăn quá ngọ. Từ 5 giờ sáng đến 12 giờ trưa muốn ăn bao nhiêu lần cũng được, đó gọi là không ăn phi thời.

Quy định thời ăn là từ 5 giờ sáng đến 12 giờ trưa, muốn ăn 10 lần cũng được. Không phải ăn phi thời là chỉ ăn một lần, hiểu sai ngữ nghĩa.

Thường quý vị ăn ba bữa là thói quen. Bây giờ không ăn vặt thôi. Chẳng hạn như bây giờ quý vị chưa luyện tập ăn hai bữa, quý vị đang ăn ba bữa, vậy mà bữa tối, buổi chiều quý vị nhịn không được ăn, cả đêm đói, quý vị không ngủ được.

Thậm chí đói như vậy thì làm sao buổi tối tọa thiền được. Quý vị phải hiểu rằng không ăn phi thời là không ăn sai cái thời ăn,không ăn sai cái bữa ăn, không ăn vặt.

Câu hỏi 7: Con tên Trần Thị Hoài Trang, Bắc Ninh. Xin hỏi sư về tâm biết trực tiếp của một cháu bé 3 tuổi. Nếu bật nhạc về các con vật thì bé ăn rất ngoan, chơi rất vui. Căn trần tiếp xúc phát sinh Thọ -Tưởng,lộ trình tâm xảy ra. Nếu tắt bản nhạc về các con vật thì bé khóc ngay. Tai bé có nghe được,

nhưng căn trần tiếp xúc, mẹ gọi, cô giáo gọi thì bé không có bất kỳ phản ứng nào, nhiều lần như vậy.

Con xin hỏi căn trần tiếp xúc phát sinh Thọ -Tưởng mà bé không có phản ứng gì . Vậy một lộ trình tâm của bé 3 tuổi có xảy ra không? Nếu lộ trình tâm có xảy ra thì lộ trình tâm của bé được hiểu như thế nào? Con xin chân thành cảm ơn.

Trả lời: Quý vị hiểu rằng đối với trẻ tuy rằng chúng ta nói lúc mới đẻ ra thì chỉ có cái biết trực giác. Chúng ta gọi cái biết giác quan, cái biết trực tiếp gọi tắt là cái biết trực giác. Còn cái biết ý thức gần như là chưa có, đúng không?

Nhưng mà không phải là không có hoàn toàn, mà nó vẫn có, nhưng mà rất ít. Rồi dần già theo học hỏi nó phát triển và cái này khoảng đến 7 tuổi thì nó mới hoàn thiện cái biết ý thức nó tương đối. Cho nên là ở đây lúc thì cái biết trực giác nó liên tục, nhưng mà chỉ có cái biết ý thức mới đưa tiền phản ứng phải không quý vị.

Quý vị học,thực hành và kinh nghiệm. Cái biết trực giác không có phản ứng gì cả, nó vẫn thấy, vẫn nghe, nhưng mà lúc đó cái tâm biết ý thức không khởi lên, cho nên là không có phản ứng gì cả. Khi mà cái tâm biết ý thức khởi lên thì có phản ứng, nên khi nghe nhạc về các con vật thì nó thích còn tắt thì nó khóc, bởi vì đã là cái tâm biết ý thức là bát tà đạo rồi, lúc đó là bát tà đạo thôi và bát tà đạo là có thích, có ghét đúng không?

Cho nên là bật nhạc lên về các con vật thì nó thích ,rồi nó ăn nhưng mà tắt đi là nó khóc là bởi vì thích ghét nó đã thể hiện rõ đó rồi.

Nhưng mà chúng ta thấy rằng có lúc như ở ví dụ là cho nó nghe nhiều lần thì những cái thông tin đó nó nổi trội ,cho nên nó phản ứng ngay,cái lộ trình tâm có Niệm nó kích hoạt cái đó nổi trội. Nhưng mà có những lúc mẹ gọi nó không phản ứng gì là bởi trong lộ trình tâm lúc đó nhưng thông tin nó quan tâm chưa nhiều nên nó chưa kích hoạt.Đã là lộ trình tâm bát tà đạo cho dù trẻ con vẫn có thích ghét.

Chứ không phải là không có ý thức hoàn toàn mà có tâm biết trực giác và có tâm biết ý thức rất là ít ỏi,nó đang dần dần phát triển hoàn thiện, tùy theo thông tin trong bộ nhớ cái nào nổi trội thì niệm nó kích hoạt thì khởi lên lộ trình tâm có ý thức đó ,sẽ có phản ứng thích ghét .

Chẳng hạn nó đang chú ý một cái gì đó ,thông tin đang nổi trội ,nhưng mà mẹ gọi hay cô gọi nó vẫn nghe, nhưng mà cái biết ý thức nó không khởi lên, nó chỉ dừng lại cái đó thôi. Cái biết ý thức lúc đó là Niệm đang kích hoạt cái thông tin gì đó nổi trội, cho nên là những cái thông tin cô gọi mẹ gọi đó, những thông tin đó nó không nổi trội, cho nên cái lộ trình tâm đối với cô với mẹ đó nó không khởi lên,nên không có phản ứng gì cả.

Quý vị mới thấy rằng là từ nhỏ đến 6,7 tuổi tế bào thần kinh não bộ nó đang hoàn thiện, nó hoạt động chưa hoàn thiện cho nên các lộ trình tâm xảy ra ở não bộ nó không phải là nhanh nhạy liên tục giống như là người lớn. Đương nhiên chúng ta thấy rằng cái biết trực giác thì đều bình thường cả, còn cái Niệm- Tư duy- Ý thức này nó phát sinh cái biết Ý thức.

Thì cái đó bây giờ mình không thể kết luận được mà phải quan sát cụ thể trực tiếp. Có những đứa tự kỷ, có những đứa thế này thế khác, mình quan sát

thực tế thì sẽ hiểu được. Chứ bây giờ chỉ một vài hiện tượng mình chưa thể nào là kết luận được. Cái này thì rõ ràng là cô trực tiếp tiếp xúc với các bé nhiều thì từ đó cô có thể tư duy, so sánh, kết luận là cái đứa như thế này là có biểu hiện tự kỷ hay là gì đó,cái đó là cô sẽ quan sát cụ thể mới biết được phải không nào.

Chứ còn cái tiến trình Xúc- Thọ -Tưởng thì nó không có vấn đề gì. Cái tiến trình sau Nệm- Tư duy -Ý thức tiếp theo nó mới là đưa đến tự kỷ hay là những cái gì đó, những cái bệnh tật gì đó thì mình phải quan sát nhiều,kinh nghiệm cụ thể thì mình mới rút ra kết luận.

Câu hỏi 8: Con kính thưa thầy khi thiền và khi đi hành thiền. Có những lúc trong tâm con thỉnh thoảng nhớ lại những kỷ niệm buồn và nước mắt trào ra, có sự xúc động rất lạ, sau khi khóc con lại nhẹ nhàng hơn. Xin thầy nói rõ cho con biết hiện tượng tâm lý này ạ.

Trả lời:Quý vị thực hành và kinh nghiệm khi quý vị đi thiên hành mà quý vị nhắc thầm theo nhịp “răng ,răng” hay là “chú tâm, chú tâm”.

Nếu như quý vị nhắc thầm được liên tục thì lúc đó quý vị không nhớ nghĩ đến chuyện gì trên đời, lúc đó quý vị không phân tâm. Và khi không phân tâm thì quý vị kinh nghiệm được hiện tại là cái biết trực giác thôi. Chỉ có là thấy, nghe, cảm nhận các sự vật hiện tượng đó mà không có suy nghĩ về về nó, không đánh giá nhận xét và lúc đó quý vị đạt được có thể là sơ thiền, có thể là vui- thoải mái.

Thế thì chẳng hạn như là quý vị nhớ cái sự kiện cũ rồi là nước mắt trào ra xúc động thì đó có phải đó là biểu hiện bị phân tâm không nào? Bị phân tâm rồi. Khi mà bị phân tâm đó thì nó là một trạng thái tâm xúc động, còn khi mà quý vị hết phân tâm đó, quý vị về lại quay trở về cái trạng thái tỉnh giác, quay trở về với cái biết trực giác thôi không phân tâm quý vị đã được Chánh Định. Lúc đó quý vị cảm thấy nó nhẹ nhàng thoải mái.

Câu hỏi 9: Thưa Sư, Sư cho con hỏi một số câu hỏi về pháp học và pháp hành như sau. Một số triệu chứng về rối loạn hành vi như bứt tóc trên đầu không kiểm soát, đập đầu vào tường liên tục hay tự cắn mình. Người có một trong những triệu chứng này đôi khi hoàn toàn vô thức đôi khi không biết kiểm soát xin Sư giải thích về lộ trình tâm của người đó và cách chấm dứt hoặc chuyển đổi sang những hành vi khác lành mạnh hơn ạ.

Trả lời: Quý vị thấy rằng tất cả những hành vi đều không phải là vô thức, phải có ý thức rồi ý thức mới tác ý phát sinh ra các hành vi đó. Cái vô thức ở đây nói rằng là không có ý thức. Thực chất cái lộ trình tâm Xúc- Thọ -Tưởng ,cái biết trực giác đó mới gọi là vô thức,vô thức tức là không có cái tâm biết ý thức, cái lộ trình tâm khi mà có dừng lại cái biết trực giác thì lúc đó là vô thức,cái biết trực giác thì không có hành động gì cả.

Quý vị thấy rằng kể cả lộ trình tâm Bát Tà Đạo và Bát Chánh Đạo nó có thể kết thúc bất kỳ ở chỗ nào trên lộ trình tâm nó không phải là cố định như vậy.Thế thì chỉ khi nào mà có ý thức thì lúc đó mới có Tham Sân Si rồi đến Dục, rồi Phi Như Lý Tác Ý, lúc đó mới phát sinh cái lời nói, hành động đúng không?

Cho nên cái đó là có ý thức và cái ý thức đó là vô minh,tà kiến, do tham sân si mà khởi lên các hành vi đó.Khi quý vị thực hành chánh niệm về thân, quý

vị kinh nghiệm được vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn cảm nhận các đối tượng đó, nhưng mà chỉ thấy nghe cảm nhận chứ không nhận xét đánh giá, không suy nghĩ về cái đó thì lúc đó sẽ không có các hành động đó, rồi quý vị thực hành quán Thọ ,quán Tâm, quán Pháp để khi cái biết ý thức khởi lên là chánh kiến thì không còn là tà kiến nữa, không còn các hành động vô lối như thế nữa.

Thì cái này là quý vị phải thực hành để tự mình thân chứng rồi tự mình giải đáp. Còn bây giờ quý vị đặt câu hỏi đó nó cũng được và quý vị phải tự mình giải đáp cái câu hỏi đó bằng thực hành.

Câu hỏi 10: Khi tọa thiền đến lúc nhắm mắt và chú tâm vô- ra -thân thì con thấy người con cứ như là đang run lên, rung động chứ không ngồi yên hoàn toàn như vậy có ảnh hưởng gì lớn không và làm như thế nào để cải thiện ạ.

Trả lời: Bây giờ quý vị không Khởi lên là mình phải là chú tâm theo cái lộ trình là vô- ra- thân nữa . Mà quý vị cứ là để tự nhiên như vậy và nhắc thầm là “răng, răng” hay là “chú tâm, chú tâm” theo cái nhịp thở ,cứ hết nhịp thở cứ nhắc như vậy rồi để tự nhiên thôi, có thể là khi mà quý vị quá để tâm là phải chú tâm theo cái lộ trình là vô- ra -thân thì lúc đó đã can thiệp vào cái sự chú tâm, cho nên là nó dẫn đến cái rung động như vậy. Cho nên bây giờ quý vị không để ý đến cái chú tâm theo cái lộ trình vô -ra -răng vô- ra- thân như trước. Quý vị chỉ cần nhắc thầm “răng, răng” hoặc là “chú tâm, chú tâm” theo nhịp thôi.

Ngồi thì theo nhịp thở, đứng theo nhịp thở, đi thì theo nhịp đi, làm việc thì theo nhịp làm việc, quý vị sẽ thấy dễ dàng hơn nhiều, thoải mái hơn nhiều.

Câu hỏi 11: Khi hành thiền và tọa thiền xong, con thấy toàn thân rất nóng, đặc biệt là khi tọa thiền như vậy có bình thường không?

Trả lời: Thường là khi mà quý vị tọa thiền, cái chú tâm liên tục đó nó cũng làm cho cơ thể nóng lên, chuyện này là bình thường, không có gì.

Cho nên khi mà mùa lạnh này, quý vị ngồi tọa thiền thì tự nó ấm lên, còn mùa hè thì nó hơi nóng lên chút. Cho nên đối với những nơi nào mà không khí lành lạnh thì tọa thiền dễ chịu hơn. Bởi vì cơ thể khi tọa thiền thì nó có nóng lên.

Câu hỏi 12: Con có cần phải lo lắng và xem lại việc quán hơi thở vô- ra-răng , vô- ra-thân không?

Trả lời: Quý vị bây giờ không khởi lên,không quan tâm cái lộ trình chú tâm là phải vô- ra -răng, vô- ra- thân. Không quan tâm đến cái đó nữa, chỉ là nhớ đến nhắc thầm là “răng, răng” hoặc là “chú tâm, chú tâm” theo nhịp thở thôi.

Còn cái chú tâm như thế nào thì cứ để cho nó tự nhiên.

Đương nhiên, nếu như quý vị quan sát cái sự chú tâm, thì quý vị sẽ thấy cái chú tâm nó tự động, nó chạy theo vô- ra -răng rồi vô- ra- thân, nó tự động như vậy. Cái đó là kết quả nó tự động xảy ra.

Còn nếu như mình nghĩ rằng mình phải bắt nó chú tâm theo đó là xung đột liền, nó không còn tự nhiên nữa.

Bây giờ quý vị chỉ thêm mỗi một việc là chú tâm răng lưỡi thì cái chú tâm cảm giác toàn thân nó tự động. Còn chú tâm các đối tượng khác là nó xảy ra

tự nhiên rồi, không phải làm thêm cái gì nữa. Chỉ thêm cái chú tâm răng lưỡi, mình chỉ làm thêm cái chú tâm răng lưỡi thôi.

Câu hỏi 13: Khi thiền, nếu cơ thể có các phản ứng như ngứa, chảy mũi, mồ hôi, kiến cắn, ong chích thì có xả thiền hay tiếp tục thiền?

Trả lời: Nếu như quý vị kinh nghiệm được khi mà những cái đó nó xảy ra mà mình vẫn bình thản được. Mình vẫn cảm nhận nó rõ ràng, nhưng không nhận xét, đánh giá nó, không có phản ứng gì với nó, thì lúc đó mình cứ để tự nhiên.

Nhưng mà khi mình cảm thấy cái cảm giác đó, cái mức độ cảm giác đó bắt đầu ảnh hưởng, thì mình có thể gãi, mình có thể thay đổi tư thế. Cái này quý vị phải hiểu ở đây mình tu không phải mình chịu đựng khổ.

Các cảm giác đó là khổ thọ phải không nào ? Các cảm giác đó là khổ thọ do muỗi cắn hay do thời tiết, đó là cái cảm thọ khách quan, nó là khổ thọ. Mình tu là để thực hành, để chấm dứt cái sân với khổ thọ đó thôi. Chứ không phải mình tu để chấm dứt cái khổ thọ đó.

Nhưng mà cái trí tuệ của mình cũng hiểu cái khổ thọ đó là do duyên khởi, do xúc. Thế thì khi mà cái mức độ của khổ thọ đó nó làm cho mình cảm thấy cái khổ thọ đó khốc liệt, không phải mình tu để chịu đựng cái khổ đó,không phải là như vậy.

Trí tuệ bây giờ mình biết rằng đổi Xúc một cái thì cái khổ thọ đó chấm dứt phải không nào. Thì khi đó mình hành động, mình đổi cái Xúc để chấm dứt cái khổ thọ này, đó có phải là trí tuệ không? Chỉ trừ trường hợp mình không có cách gì đổi được cái Xúc này,thí dụ như đang ngồi trong cái phòng nóng quá không có cách gì cả hay đi giữa nắng như vậy ,phải đi thôi ,lúc đó mình thực hành để sân không khởi lên thôi,chứ vẫn cảm nhận cảm thọ khốc liệt đó. nhưng nếu thấy có một bóng cây mát đó,mình biết rằng đổi cái Xúc là hết khổ thọ đó ,thì khi đó mình hành động đổi cái Xúc để hết cái khổ thọ này. Đó có phải là trí tuệ không? Đó là cái hiểu biết đúng. Còn bây giờ nói cho dù có cái bóng mát đó,phải đứng giữa nắng và cho rằng như vậy là tu đúng,thì đó là người ngu chứ không phải người trí.

Quý vị thấy Đức Phật chẳng hạn, Ngài đi giữa đường như thế này, nếu như bây giờ trời mưa,ướt, cảm thọ đó là khổ thọ.Nhưng mà giả sử bên đường lúc đó có một cái chỗ để trú mưa, Đức Phật có chui vào đó trú mưa không? Có chứ!

Quý vị cũng phải hiểu rằng nếu như muỗi cắn hay là ruồi bu hay cái gì, cảm thọ đó nó khốc liệt, thì quý vị biết rằng xua cái này tức là đổi cái Xúc phải không ạ? Là chấm dứt cái khổ thọ đó. Tại sao lại không làm việc đó mà phải ngồi chịu đựng?

Cho nên ở đây quý vị đã học duyên khởi, học duyên xúc rồi phải không ạ?

Câu hỏi 14:Làm thế nào để thiền và hết khổ trong các trường hợp, ví dụ như con ốm, cha mẹ đau bệnh nặng, công việc phát sinh sự cố nghiêm trọng mà vẫn giải quyết công việc mà vẫn hết khổ?

Trả lời: Quý vị sẽ thấy như thế này, khi mà mình thực hành Bát Chánh Đạo cho dù có những công việc đó, nhưng tâm mình không bị sân si vào những việc đó và nội tâm mình không có khổ phải không nào. Và do cái nội tâm

mình vắng lặng, bình tĩnh như vậy cho nên mình giải quyết các việc đó nó có phải là nó tốt hơn, đúng hơn, toàn diện hơn không ạ?

Nhưng mà mình phải hiểu rằng cái tính chất vô chủ vô sở hữu, mình làm các việc đó nhưng mình không thể nào điều khiển các việc đó theo ý mình đúng không? Có thể mình vẫn giải quyết được việc cha mẹ ốm mà ra khỏe nó phù hợp với cái duyên khởi, hoặc có thể mình làm nhưng vẫn không khỏi.Cái sự thật nó xảy ra như vậy.

Cho nên Bát Chánh Đạo là mình không ràng buộc kết quả. Mình chỉ làm theo cái việc làm của mình ,hết lòng của mình thôi. Còn cha mẹ khỏi hay không khỏi thì mình đâu có làm chủ được, mình đâu có điều khiển được mình hiểu cái tính chất vô chủ vô sở hữu đó nên mình làm bình thản.

Còn con người thì ràng buộc kết quả, tôi phải chăm sóc cho cha mẹ tôi khỏe, hoặc lỗi cha mẹ không nghe tôi, hoặc lỗi của tôi, lỗi mình hay lỗi người. Chẳng có lỗi ai cả, bởi vì không ai điều khiển được cả, kết quả là vô chủ vô sở hữu, đúng không?

Câu hỏi 15: Khi ngậm chặt răng lưỡi nhắc thầm chú tâm, nhưng lúc đó chỉ nhắc chú tâm theo thói quen mà không thật sự để tâm thì có phải là phân tâm hay không ạ?

Trả lời: Cái này quý vị phải tự mình kinh nghiệm phải không ạ. Nếu như quý vị nhắc chú tâm mà khi đó có chú tâm hay không có chú tâm thì cái đó quý vị biết phải không? Cái này quý vị tự mình giải quyết phải không ạ?

Nếu như quý vị nhắc "răng, răng" thì nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi phải không ạ. Và nhớ đến như vậy thì lập tức tự động có cái chú tâm đó.

Còn nhắc "chú tâm" thì nó chưa trực tiếp đến răng, nhưng bây giờ cái răng nó quan trọng nhất cho nên chúng ta đổi cái từ "chú tâm" sang ngay cái chữ "răng" là nó có kết quả hơn nhiều. Cho nên có một số người nói có khi nhắc "chú tâm" nhưng lúc đó vẫn quên ngậm chặt răng lưỡi, nên nhắc "chú tâm" nhưng nó vẫn sượt qua.

Cho nên quý vị nhắc "chú tâm, chú tâm" rồi thì bây giờ quý vị đổi sang là "răng, răng" thì nó hiệu quả hơn nhiều.

Kể cả là quý vị ăn, nếu quý vị thực hành, quý vị sẽ kinh nghiệm được như thế này, điều này không phải khó kiểm chứng. Nhưng chính tôi đã nghe cái chia sẻ của cô Mai, đứa con 10 tuổi của cô. Trước đó trong khi ăn vẫn nhắc là chú tâm, chú tâm khi ăn, thế nhưng sau một thời gian đổi sang nhắc "răng, răng" thì kết quả nó chia sẻ với mẹ nó và cô ấy nói với tôi rằng nó bảo trước kia ăn con vẫn nhắc là "chú tâm, chú tâm" nhưng lúc đó con vẫn chú tâm liên tục được vào nhai, vào nuốt liên tục.

Nhưng mà khi con đổi nhắc "chú tâm" sang nhắc "răng, răng" thì nó bảo nó vẫn kinh nghiệm được cái chú tâm liên tục nhai nuốt. Nhưng mà lúc này gắp cái gì, xúc cái gì thì cũng chú tâm liên tục cái hành vi đó cho nên nó hiệu quả hơn nhiều, nó liên tục hơn nhiều.

Cho nên quý vị để ý, nếu như lúc đầu quý vị nhắc "chú tâm, chú tâm" liên tục khi ăn thì quý vị kinh nghiệm vẫn chú tâm liên tục vào nhai nuốt . Nhưng mà những hành vi như xúc, như gắp này thì chú tâm gần như là ít.

Nếu như nhắc “răng” thì cả cái hành vi xúc, gắp này đều được chú tâm ,rồi nhai nuốt đều được chú tâm liên tục. Cho nên quý vị có thể đổi sang nhắc “răng, răng” theo nhịp thì nó hiệu quả hơn.

Câu hỏi 16: Thưa Sư con thấy có nhiều bạn trẻ nói đi học thiền về thấy không muốn làm gì cả. Không còn muốn kiếm tiền, muốn làm giàu . Thay vì không muốn như vậy thì mình làm mọi thứ trong chánh niệm là được phải không ạ? Với cả con là người muốn làm sản xuất mà con thấy làm gì cũng ít nhiều ảnh hưởng đến môi trường xã hội, ảnh hưởng xấu một chút ạ, vậy con phải làm sao?

Trả lời: Cái câu này thì tôi đã trả lời lúc đầu rồi phải không ạ?
Quý vị thực hành cái này để ăn cái gì cũng ngon.Ăn cái gì cũng ngon chứ không phải là ăn ngon hơn trước.
Ăn cái gì cũng ngon, uống cái gì cũng ngon, ngủ lúc nào cũng ngon, làm cái gì cũng ngon.
Làm ngon là làm tích cực -vui- thoải mái, thế thì trả lời được những cái thắc mắc này phải không?

Câu hỏi 17: Sư cho con hỏi nếu đã có vợ nhưng khi thấy một cô gái đẹp tốt tính nên phát sinh tà niệm, tà kiến thì phải làm sao?

Trả lời: Quý vị đã học pháp rồi phải không ạ?
Khi mà quý vị khởi lên như vậy thì quý vị có cái sự giác ngộ của Đức Phật: Tuệ tri sự sinh diệt của thọ ,vị ngọt,sự nguy hiểm và sự xuất ly.

Nguy hiểm là rõ ràng khi mà quý vị mà thấy một cô gái và khởi lên cái ý tưởng thích cô gái đó thì quý vị phải quán nguy hiểm, đúng không? Vì cái hành vi đó đưa đến khổ.
Thế là quý vị chấm dứt được cái tư tưởng tà kiến đó.

Câu hỏi 18: Nếu một người đàn ông bị giảm ham muốn không còn thích thú với chuyện tình dục vợ chồng ,vậy điều đó là tốt hay xấu?

Trả lời: Cái điều đó là tốt hay xấu là do người đó nhận ra phải không?
Cái tình huống đó xảy ra thì mỗi người tự mình trải nghiệm cái đó là tốt hay xấu.
Thế bây giờ người khác trả lời thay cho được không ? Không ai trả lời thay cho người đó được cả.

Câu hỏi 19: Thầy cho con hỏi, con được học Tà Tri Kiến vậy Tà Tri Kiến, Tham- Sân -Si có mối tương sinh lẫn nhau không ạ?

Trả lời: Thì đây là cái quan hệ nhân quả phải không ạ? Do duyên với Tà Tri Kiến là một nhân mà phát sinh quả hoặc tham, hoặc sân, hoặc si.
Quý vị quan sát thì đây là quan sát cái quá trình nhân quả.Tà tri kiến là một nhân và tham sân si là quả.

Câu hỏi 20: Trong cuộc sống kinh nghiệm được từ Tâm tham- sân- si sinh ra Tâm sợ vậy có mối tương quan gì giữa tâm sợ và ba Tâm tham- sân- si không ạ?

Trả lời:Sợ chính là tâm sân.Sân nó có hai cái biểu hiện: một là cái phản ứng ra bên ngoài, ghét bỏ, tức tối, giận dữ bên ngoài, hai là sợ hãi nó hướng vào

bên trong.
Thì sợ chính là biểu hiện của sân chứ có gì đâu.

Câu hỏi 21: Khi hành thiền con thấy luôn hiện hữu tâm biết trực tiếp, con không cần dùng tâm phân biệt để xác định lộ trình tâm được không? Hay phải dùng tâm phân biệt Thọ -Tưởng -Thức?

Trả lời: Bây giờ quý vị thực hành Quán Thân, đầu tiên là thực hành Quán Thân để quý vị kinh nghiệm được cái tâm biết trực giác thuần túy, không có cái tâm biết ý thức xen vào.
Để quý vị kinh nghiệm được với cái tâm biết trực giác thuần túy không có cái tâm biết ý thức xen vào.

Cái tâm biết trực giác thuần túy còn gọi là tâm gì? Là tâm vô phân biệt phải không ạ? Đúng không?
Cái tâm biết trực giác là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt, gọi là tâm vô phân biệt.
Còn cái tâm biết ý thức là cái tâm phân biệt phải không ạ, có khái niệm,có ngôn từ,có phân biệt.
Quý vị đang thực hành để kinh nghiệm để mình tuệ tri được, hiểu được, kinh nghiệm được cái tâm trực giác thuần túy mà thuật ngữ Phật học gọi là **tỉnh giác**.

Để quý vị kinh nghiệm được là với cái tâm biết trực giác là không phát sinh tham -sân -si, chỉ có cái tâm biết ý thức tà kiến mới là phát sinh tham sân si phải không ạ.
Cho nên ở đây quý vị mới quay trở lại là quan hệ giữa cái tâm biết ý thức và tham sân si.
Cái tâm biết ý thức Tà Tri Kiến là cái nguyên nhân, là một nhân phát sinh tham-sân-si.
Cái tâm biết trực giác không phát sinh tham- sân- si, thế nhưng mà để hiểu biết về cái tâm biết trực giác thì phải là cái tâm biết ý thức chánh kiến.

Biết là nó vô niệm,vô ngôn, vô phân biệt, biết rằng là nó không phát sinh tham -sân- si, khi biết đó là ý thức đúng không?
Cho nên cái đó chúng ta thực hành không những là kinh nghiệm được cái tâm biết trực giác thuần túy mà còn là hiểu biết đúng sự thật về cái tâm biết trực giác đó gọi là Tuệ tri tâm biết trực giác.

Cho nên quý vị không những thực hành trong cái phần Quán thân này, quý vị cũng được hướng dẫn để kinh nghiệm được cái tâm biết trực giác, cái tâm biết tỉnh giác vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt và tuệ tri nó.
Cái này thì quý vị phải thực hành tiếp rồi quý vị giải đáp, tự mình giải đáp.

Câu hỏi 22: Khi nhắm mắt trong thời thiền sẽ khởi lên pháp trần về các sự vật hiện tượng trong quá khứ, vậy có để các pháp trần này tiếp diễn hay là tìm về hơi thở vô ra để gạt đi và chỉ quan sát các pháp trần thời hiện tại?

Trả lời: Quý vị thấy rằng là quý vị đừng có làm gì cả, chỉ là nhắc thầm "răng, răng" hay là "chú tâm,chú tâm", rồi quý vị để tự nhiên như nhiên.
Vậy là lúc đó là quý vị kinh nghiệm được là chỉ có cái biết trực giác thôi.

Lúc mở mắt thì nhãn thức thấy cái cảm giác hình ảnh, nhĩ thức nghe cảm giác âm thanh, rồi tỷ thức cảm nhận cảm giác mùi, thiệt thức cảm nhận cái cảm giác vị, thân thức cảm nhận cảm giác xúc chạm ,chỉ có cái biết trực giác

đó nó biết đối tượng thôi.
Đặc biệt là những ai tham dự thiền trà thì thấy cái này rất là rõ ràng.Không có cái biết ý thức,không có suy nghĩ gì xen vào đây.

Vậy thì lúc đó mà nhắm mắt lại cái gì xuất hiện thì đó là cảm giác Pháp Trần và Tưởng Thức nó sẽ ghi nhận, nhưng mà quý vị kinh nghiệm là chẳng có suy nghĩ gì về nó cả.
Thì như vậy khi mà Tưởng Thức vẫn thấy cái hình ảnh Pháp Trần này sang hình ảnh Pháp Trần khác, cho dù là ở quá khứ, hiện tại hay gì đó... nhưng mà nó là đang xảy ra trong hiện tại phải không?
Nhưng mà chỉ có cái biết trực giác là Tưởng Thức ghi nhận, nhận biết các cảm giác pháp trần đó thôi, không có suy nghĩ nhận xét đánh giá.

Như vậy là quý vị an trú cái biết trực giác đó ,thì cái cảm giác Pháp Trần đó có chi phối gì quý vị được nữa không?.
Quý vị cứ để yên như là cảm giác hình ảnh như quý vị thấy hay là cảm giác âm thanh như quý vị nghe thì nó có chi phối gì nữa đâu mà cần phải chấm dứt nó và quý vị Tu với ý nghĩ là chấm dứt nó là quý vị sai rồi phải không ạ?
Quý vị chẳng có thể chấm dứt hay làm gì với nó được cả, nó vô chủ vô sở hữu, nó khởi lên theo cái duyên khởi thôi.Không ai làm gì được với nó cả ,nó sinh diệt theo duyên khởi ,Tu mà để không có nó nữa thì đó là sai rồi. Chúng ta vẫn thấy, vẫn nghe,vẫn cảm nhận mọi sự vật hiện tượng và nó xảy ra theo quy luật tự nhiên,vấn đề là lộ trình tâm Bát Chánh Đạo sẽ không tham sân si với nó,không dính mắc ràng buộc với nó ,không khổ vui với nó thôi.

Câu hỏi 22: Bạch thầy con tên là Mai Xuân Dũng. Con xin thầy chỉ cho con cách lấy hơi khi thiền. Xin thầy cho con tên pháp danh.

Trả lời: Thứ nhất là pháp danh nếu như quý vị cuối khóa ai có nhu cầu quy y thì chúng ta sẽ có một thời làm lễ quy y cho ai muốn quy y Tam Bảo.

Thứ hai là lấy hơi thì không có lấy hơi gì cả, quý vị đừng có can thiệp vào cái thở vô thở ra mà quý vị chỉ thực hành là rèn luyện cái trí nhớ Chánh thôi,cho nên quý vị thấy rằng khoá thiền này là Tứ niệm xứ.Là thực hành 4 loại chánh niệm mà tiếng Việt là rèn luyện bốn loại trí nhớ chánh.Cái trí nhớ Chánh thứ nhất là trí nhớ Chánh về thân, là nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân mà cụ thể rằng quý vị rèn luyện cái trí nhớ Chánh bằng cách nhắc thầm là “răng, răng” theo nhịp,hoặc là “chú tâm, chú tâm” theo nhịp, nhịp thở, nhịp đi hoặc là nhịp làm việc.

Đa phần nói rằng là quan tâm đến hơi thở như vậy là can thiệp hơi thở là rất khó.
Cho nên bây giờ chỉ quý vị chỉ quan tâm đến răng thôi, khi mà quý vị quan tâm đến răng,chú tâm nơi răng thì lúc đó quý vị bắt gặp cái cảm giác thở vô thở ra, nó cũng tự động chú tâm đâu cần phải hướng đến chú tâm cảm giác thở vô thở ra phải không nào?

Đặc biệt là quý vị phải phân biệt ở đây là chú tâm cảm giác thở vô thở ra chứ không phải là chú tâm hơi thở vô hơi thở ra đúng không?
Cái này là cái khác biệt đối với tất cả Phật Giáo hiện nay, Bắc Tông hay Nam Tông hay Mật Tông thì đều nói là chú tâm vào hơi thở, là cái luồng không khí

,luồng không khí đâu có thấy, nghe ,cảm nhận được nó đâu mà chú tâm được.Quý vị chỉ chú tâm vào cái cảm giác thở vô thở ra và do hơi thở tương tác hay tiếp xúc với thân thể mà phát sinh ra cái cảm giác thở vô thở ra đó.

Cho nên quý vị học cái bài đầu tiên Đức Phật giác ngộ là giác ngộ cảm Thọ, giác ngộ thực tại là cảm giác nên chỉ chú tâm được vào cảm giác thôi.
Có phải thực tế như vậy không, quý vị có tìm hơi thở đâu ra để mà chú tâm vào hơi thở không? có ai chú tâm được vào hơi thở không?

Quý vị mới thấy rằng từ trước đến nay, có thể quý vị đi tu tập ở những chỗ khác, người ta cứ dạy là chú tâm vào hơi thở. Bây giờ quý vị mới thấy là trật lất. Làm gì thấy được hơi thở mà chú tâm vào hơi thở. Có phải là quý vị kinh nghiệm được là mình có thấy, có nghe, có cảm nhận cái gì thì mới chú tâm được vào cái đó đúng không?

Chứ còn cái gì mà mình không thấy, không nghe, không cảm nhận được, thì có chú tâm vào nó được không? Vậy thì hơi thở có ai thấy được hơi thở không? Có ai cảm nhận được hơi thở không? Chỉ thấy, chỉ cảm nhận được cái cảm giác thở vô thở ra thôi.

Câu hỏi 23: Con có thắc mắc một điều trong lộ trình tâm Bát Tà đạo, mong được thiền sư giải đáp: Động lực nào giúp cho con người khởi lên Tư ý,Tác ý trong con đường Bát Chánh Đạo? Vì như con quan sát thấy, khi con người muốn bắt đầu một việc gì đó thì đều có động lực tác động trước đó do tham sân si, lo lắng. Ví dụ như khi đói, khi lo lắng sẽ có hại cho cơ thể, nên sẽ ăn, khi gặp nguy hiểm vì sợ nguy hiểm tính mạng, nên sẽ phòng về, còn trên con đường Bát Chánh Đạo chúng ta chỉ ghi nhận sự việc mà không phán xét, thì động lực nào để khởi lên các hành động tiếp theo ạ?

Trả lời: Quý vị sẽ thấy rằng là quý vị mới chỉ bắt đầu thực hành cái chánh niệm tỉnh giác thôi.

Để quý vị kinh nghiệm được là nếu như an trú được cái biết tỉnh giác, cái biết trực giác thì không có lời nói hành động khởi lên, không có phản ứng bất kỳ gì, cho nên là không có tham sân si.

Tham Sân Si là cái nguyên nhân của khổ, không có tham sân si là hết khổ, là đạt đến cái mục đích cuộc đời phải không?

Nhưng mà quý vị phải hiểu rằng quý vị còn phải thực hành quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp để thay đổi cái biết ý thức tà kiến phát sinh ra tham sân si.

Và quý vị thay bằng cái biết ý thức Chánh Kiến trên cái lộ trình tâm Bát Chánh Đạo, để với cái tấm biết ý thức Chánh Kiến thì không phát sinh tham sân si và cũng đưa đến chấm dứt khổ.

Nhưng mà cái tâm biết ý thức Chánh kiến đó vẫn phát sinh lời nói, hành động để có thể phản ứng với các sự vật hiện tượng trong cuộc sống này.

Cho nên cái câu hỏi của quý vị mới chỉ dừng lại ở cái quý vị đang tu tập Chánh Niệm thứ nhất là Chánh Niệm về thân, để kinh nghiệm tỉnh giác.Còn phải thực hành Chánh Niệm về Thọ, Tâm, Pháp để thay đổi cái biết ý thức từ tà kiến sang chánh kiến,tức tu tập Tuệ. Còn cái phần 1 này là tu tập Định, cái sự chú tâm liên tục và cái phần Định này là để kinh nghiệm cái biết tỉnh giác, cái biết trực giác thuần túy.